游戏加速论 - 万恶

来源：http://www.pua1024.com/0/30/

前言

游戏加速

为什么90%加入诱惑团体的人最终都失败了——如何保证这些不会发生在你身上。

你现在所读是一个秘密的地下诱惑团体的一个 4 年指导快照。在超过 150 个训练营通过教授数千名学生，这里面的资料被不断锤炼磨合。

直到现在，这些资料也只是对一些小圈子里的同道的教练们才能得到，而我已经被训练成为一个讲师。那些像Future，Tenmagnet,，The Don,，Ozzie from RSD，Captain Jack 以及其他的许多约会专家，他们宁愿名。一些人甚至每月支付30000美元来和我进行一对一的 指导。

事实上我高度建议你们阅读这一信条几次在接下来的几周里真正内化这些观点，因为它们是跟直觉非常相反的。再加上你读这些信条次数越多，你的大脑就能更多的领悟各种不同点，而这些你可能在第一次阅读的时候遗时漏候。遗漏。

这些资料，是通过我在把妹舞台上几千个小时的逐字研究和数万小时的实战的结果报告。通过阅读这些报告，你不但能知道什么才是你达到下个级别正需要做的，而且你也能知道怎么去做。

第一章 谁是万恶

谁是万恶?

你也许知道我是从我做了3年的迷男方法的主教练。你也许不知道的是在那段时间里我训练过来自于每一个主要的把妹公司的讲师。我成为了一个专业定位的把妹教练，当他们在游戏中遇到问题的时候。

如果有关诱惑团体的任何事情，你肯定听说过甚至可能从这些人这里买过产品。 所有这些人来到我身边的理由只是因为两件事情。第一我的执着的性格让我能够跟的上每一条新改进的把妹理论。第二我识别模式非常好。

这部分实际上对进步是非常重要的。为了更好的和女人社交，在社交互动中学习识别模式是最基本的技巧之一。模式重要的理由是因为它们允许你快速的专注于一些关键点和天生的优势。它是让你更好游戏的关键。

“我想创建一个系统，它能和所有我学过的东西和过去4年所教授的东西配合起来，问题是，这需要大量的资料。”

我前面提到我是如何执着的对吗？在2年半的时间里我训练所有这些人，我做了大量的记录。慢慢的当然我发明了一套方案使任何人都能通过女人发挥他们最大的潜能。在全国我跟不同的导师在他们的游戏上一起共事，解决了如何把它应用于初学者。

注意，我相信的是对游戏的完全精通。这意味着在每一个地方都能把到妹。我从来不会去想成为那种只有在认识每个人的朋友派对上或是俱乐部里才能成功认识女孩的人。提出这些优点尴尬，但是我的技能能够创造这样的传奇：

我教授过团体的第一个场外研讨班。事实上我曾经看过的关于场外游戏的产品，都是借鉴于我在这里曾经展示过的概念。

和Future在一起的第二年，我创建了一个被称之为突破舒适的程序。这是一种字面意义上的逆向设计的恋爱。

我教授一套独立的程序用来在夜总会把脱衣舞娘。

在约会科学领域，我写过超过1000篇的文章。（包括一些在服从，赋格和微调方面的开创性的文章，这些概念在团体中已经作为了标准的修饰词汇。）

去年我创建了社区的第一个当晚把到妹（Same Night Lays）研讨班，这套程序完全专注于把女孩从酒吧或是俱乐部带到卧室的策略。

在最初的“Venusian Arts Handbook”和Savoy的“Magic Bullets”我也写了部分章节。

通过亲自传授或是通过电话，我已经教了数千名学生。实际上只是过去的半年，已经有 3个我的学生跟他们的梦想女人订了婚并邀请我去参加他们的婚礼，还有其他数百个学生发送给我一些让人内心吃惊

的照片和故事。

作为底线，我知道如何从我自己和我的学生这里获得真正的结果。在大概4年的时间里，我教男人如何更加成功和女人在一起。在过去的2年半的时间里我指导了很多专家如何通过 我的方法来这么做。

为什么我拉起帷幕，对你们揭开我所有的秘密?

正如我之前提到过，在过去的2年半的时间里，我亲自指导过一些最成功的讲师。但是我没有告诉你原因是为什么。

我想创建一个指导方案，能引导学生达到以及超过他们导师所能达到的成功级别。在过去不到一半的时间里，它帮助不到一半的讲师获得了成功。

“竞赛”：我的一个学生如何在9个月内成为大师级的把妹达人?

大约一年前后，我博客的读者可能还记得一次竞赛，是在我和另外两个讲师之间关于我们每个人有多少新女孩。其中有一个讲师在一个月的游戏中把到的女孩比我少，他普遍的被 认为是世界上最好的当晚把到讲师（那个月他拥有最多的把到数量，有7个，并非偶然），另一个是我以前的学生，他是第一个我把这套完整系统应用在他身上的人。他只用了9个月就 离开了他自己的训练营地。他赢得了比赛。我提出的这套系统能够把超过3年的学习浓缩到 9个月当中，除了诞生2个世界上最好的导师还产生了更多成绩。

这次竞赛之后，我认识到了一些事情的重要意义。现在我必须指出

如何获得这样的信息对于那些没法在所有时间都能接触到我的人。

经过几个月长时间的调整，我已经很接近实现我的这一景象。我能很真诚的说我可以在12个月甚至更短的时间里把任何人转变成世界级的把妹达人。

但是由于我公司的创建，万恶的吸引。我认识到我已经没有更多的时间来像过去那样用于教学。

在同样的时间里，我所经历的最让我获益的事之一就是能够使我的客户发生真实的，永久的变化。但是在一个非常有限的基础上，我想继续这么做。

这意味着除了被挑选出来的这些人，大多数有志的把妹达人可能永远没有机会再次亲自跟我一起共事。

这就是为什么去尽可能的获取一些信息对我来说是极其重要的，为了让每一个人获益。

为什么大多数有志的把妹达人在挣扎?

当我写到这里的时候，我正准备去参加求爱系统大型会议。这是非常好的去赶上其他人，并且看到别人是如何开始的。我总是受到打击，因为大多数人使用错误的方法去学习把妹。

缺乏基本的原则，导致大多数人在挣扎并且浪费了很多有价值的时间。加入诱惑团体的超过90%的人都不知道这些原则，从而没有达到

在女人方面的成功的梦想。即时他们买了很多产品，一丝不苟的学习和练习。

我打算在这里谈论所有这些问题。因为我讨厌看见那些很棒的人夜复一夜的没有约会——他们本来能成为很好的男朋友、丈夫和爱人。从我过去的经验我知道,我能使人们的约会生 有了很多激动人心的不同。我不能再坐着了就像很多男人只能一个人绝望的安静的生活， 因为缺乏懂得更好的面对女人的方法。

这里的这份报告会一个一个的讨论这些问题来帮助你更好的懂得，你如何来学习这个游戏，不是我，不是迷男，不是型男，而是你。

作为开始，我将向你揭示一个最重要但是学生永远没有去关注的因素。这个独立的因素就是以前那个学生能在训练营只用了9个月时间就转变为教练并能打败我和杰克船长主要原因。

但是首先，让我们看看把妹社区的历史，以及它是如何影响学习的。

把秘密的地下网络诱惑团体曝光

为了真正懂得为什么社区中90%人在达到他们的目标过程中只是取得了很小的进步，你必须懂得秘密的地下网络诱惑团体是什么以及他们是怎么来的。

它开始于很久以前90年代早期的罗斯杰弗里的极速引诱学的延伸，当时互联网和你想学习更好的认识和诱惑女人的想法是两个全新的奇

异的概念。尽管这里有个基本的问题。

因此诸如Fastseduction.com 和 The Don Juan Boards这样的留言板诞生了。但这里有个轻微的问题。因为没人曾经见过面，无法证实这些要求的正确性。最荒谬的是一些人在极速引诱基础的家庭作业过程中，他们要求300lbs并成功诱惑他们接近的83%的女性。所以任何人只要让人足够信服，都可以快速成为“专家”。

然后你们中的一些人可能已经听说过的一个人到来了，迷男。迷男是过去第一个把演示和教授把妹想法带到真实世界里的人。早在2001年他就教了第一个现场直播节目，他的第一个学生，作为另外一个男人你也许听说过，Neil Strauss。从这里开始，一连串的老师爆发出来，一些人是从罗斯和迷男那里学出来的，另外一些是通过他们自己提出的理论。

现在我们遭遇了我们第一个问题…… 教条。

这不是凯文▲史密斯的电影，相信一些事会实现而不需要证明的现象。因为许多讲师在诱惑团体中是魅力非凡，并相信他们自己所说的，学生们甚至在选择他们前，就先要把它付诸实现。这里提出了第一个重要点：

每个人都是独立的，并具有独特的优点和缺点。每个人都听到过这样的话，你能改变你的特征，我不同意这种声明。我说你的特征是你身上最好的部分。尽管作用在了最差的部分。

优点：高，良好的外表，很好的社会关系，很棒幽默感，好的身

形，积极的态度，懂女人，有孩子，不容易尴尬，善于表达的，有特定身份的女人会对你有回应，有各种各样的兴趣，说话热情，爱好引人注意。

缺点：有社交恐惧，身体状况不佳，短，跟你想吸引的女人是不同的种族，秃顶，打扮不时尚，比你想吸引的女孩显得年轻或是年老很多，长的丑，不讲卫生，粗鲁，社交能力差的，害羞的。

除了不同的优点和缺点，不同的游戏对不同的人来说也是不同的。让我们看看那里的一些不同的系统，以及它们如何被设计来帮助某些类型的人获得成功，然而使用这套给予的系统的其他却很少获得成功，尽管他们可能比那些人更努力或是并 不比那些人努力。

从教过的超过150个程序中，我和接触过这些不同类型方法的学生讨论过。这就是我所看到的，三个来自于社区里最流行的方法。

迷男方法

迷男方法被设计用于俱乐部。在吸引阶段里，利用的是社交认证，不合格理论（否定），高价值展示以及讲故事。

迷男方法假定那些女孩有荡妇防护罩需要去解除。当你接近一个女孩的时候，它也假定你的价值比女孩低，因而你需要做很多事情来提升你的价值的同时降低女孩的价值。

迷男方法建议间接，从而掩饰你接近女孩和团体的意图。迷男方法要求你对惯例牢牢的记忆以及严格遵守一个9步模型。问题是你所应

用的这些材料将会由于被传递而被抛弃。如果你说完全相同的惯例12-24次，那么迷男说的，就要远离它。

谁能在迷男方法方面获得成功？在迷男方法上获得成功都是大多数有正常社交调整的人，他们有得体的服装感并且没有焦虑。

它能帮助你成为求爱的聚光灯，以及让你成为组合社交中心的时候感觉舒适。正如迷男说的："把妹达人就是表演艺术家。"

使用迷男方法，重要的是学生不要教条式的跟着方法，或是相信他们每次都必须走完这9个步骤。学生没有常识去把它作为一个指示图，而不是一步步的引导，他们失败了。

哪些人使用迷男方法失败了？任何行为古怪的人都会费很大的劲的去使用迷男方法。迷男方法作为策略和技术的理由是它假定你已经拥有了基本的社交技能。当你不能做到目光接触或是掌控一个对话，那么你就不能成功否定一个女孩。

打破你跟一群男人去追逐前女友的故事，当你结巴的说出这些事情的时候，不要愚弄任何人。迷男方法也能迷住正常人，使他们变的不自然的笨拙和像个机器人的，当他们试图完整的走完整个方法的时候。

极速引诱

极速引诱是罗斯杰弗里在90年代早期创建。这是第一个主要的引诱学派。极速引诱集中使用神经语言程式学的设计语言来隐蔽的激起女

人的情欲。它会使用一些特定的东西，比如嵌入式指令，模棱两可的话，含糊其辞的词语，催眠演示等等。在极速引诱中常常说到，如 果一个女人不喜欢这种催眠模式，或是她没有过一个深度有效的对话，那她就不是一个有品质的女人。从而来解释它们的学生和专家的任何的不成功。极速引诱不适用于在酒吧和俱乐部里认识女人。

哪些人成功运用了极速引诱？就我能说出的而言，没有很多人。虽然我已经见过他们相当数量的人，但那些纯粹使用极速引诱的能被证实的好学生的数量目前为0。一个人在理论上可以成功使用极速引诱，如果他能够在另外一个方面使他已经拥有了吸引力，他有某个身份来支持为什么他可以问关于精神和激情等等的所有问题（想想瑜伽老师，作家，性专家）。一个浪漫的人生观和爱的表达能力都能帮助你成为一个会极速引诱的人。

哪些人使用极速引诱失败了？几乎每个人。从一些复杂的材料到特定语气的开场和惯例，有多种理由。极速引诱明显是一个理论上可以学习但却无法实战的系统。一些极速引诱的模式和演示在引起女人情欲方面是有用的，一旦她们回到了你的住所，但是在那个阶段，它几乎是不必要的。

杂耍人方法

杂耍人方法是Wayne “杂耍人” Elise引入的。他的系统集中于建立和谐感和投资然后使用意图声明来升级互动。

杂耍人方法建议使用声明而不是问题和创造空间来迫使女孩获取她们的资格。杂耍人方法把焦点从令人有趣的家伙身上移开，代替的是

搜索来找到能让女孩愉快和被引诱的理由。杂耍人不喜欢酒吧和俱乐部，所以他的系统被更多的设计用于集中在没有太多干扰下的一对 一的互动。

哪些人成功运用了杂耍人方法？那些拥有得体服装且没有焦虑的正常社交校正的人。你有更多的社交你就能更好的运用杂耍人方法，因为缺乏覆盖的结构和惯例，会阻碍一些没有社交经验的人。你思维反应越迅速敏捷，那么你越能成功运用这个方法。

哪些人运用杂耍人方法失败了？有升高焦虑的人。因为使用意图声明，那些害怕展示兴趣和打击女孩的人会在使用这个方法的时候遇到很大的问题。那些没有掌握基本谈话技巧和交流自信的人也会遇到问题。

看看这三个方法都给予了一个很好的描述，什么才是成功使用这些方法最重要的。

难懂的但显而易见的

如果我们要在这三个方法的成功和失败的人当中找寻关联的因素，我们就能得出一个简单但却深刻的结论：

一个有得体服装，没有焦虑，且拥有正常社交调整的人，才能在真实的世界里真正成功的使用这任何一个有效方法。

因此我们懂得了想要跟女人在一起成功的第一步就是成为一个正常社交调整不会被焦虑阻碍的人。

第二章 焦虑

两种类型的焦虑削弱了你的游戏

在我经验中，我辅导过的几乎所有的人都会产生两种类型的焦虑。他们是社交焦虑和性焦虑。

社交焦虑认为通过各种各样的方法去把妹是一种邪恶的念头。第一也是最明显的一种焦虑就是接近焦虑。

为什么学生离开训练营后就不行了，最大的原因是他们没有能力自己去克服接近焦虑。那就是为什么在我的训练营的第二个晚上我有两个小时的时间窗口，我不会对任何学生说话，他们必须至少6次接近吸引他们的女孩。

在训练营被教练推着去接近结果是短期的。甚至会导致一些学生去要电话号码，设法应付和甚至撒谎。然而学生如果不能激发自己去接近，当他从幻想营地回家后，他还是会失败。

对我来说幸运的是，接近焦虑是很容易被打败的敌人打败接近焦虑的关键点是期待它并用一个易于执行的计划去处理它。第一次在任何地方我揭露了两个步骤来打败接近焦虑。

两个步骤来打败接近焦虑

第一步：心理重构打败接近焦虑的第一部分是你是怎么去思考接近

的。大多数人都有一个的不同想法：1．我不知道说些什么，所以我无法接近。

2．她太辣了，我不希望搞砸。

3．那很恐怖。

4．假如她们拒绝我怎么办?

5．她们不会喜欢我，因为我太胖了，太矮了，太丑了。

这些想法都是没用生产力的第一心理重构是接近只会发生两件事情之中的一件事。这件事要么就是令人讨厌要么就是乐趣。就是那样。如果你接近一个团体，他们拒绝了你，这让你感到厌烦接着你就能离开。

如果起初真的不错然后你就愣住了，这是令人厌烦的然后你就能离开。

如果进展顺利，那它就是乐趣。就是那样的。如果你没有获得乐趣，你就没有义务待在一个对话中，不管这个女孩多么的辣。

下一个心理重构是抵抗原则。大多数人产生接近焦虑，他们努力推动他们自己来摆脱焦虑的方法。我过去常严责我自己来坚持接近。现在这也能起作用，但这是一个不健康的和耗时的方法。再加上有一些晚上，你不能使自己度过最困难的时期。问题是通过对抗接近焦虑，事实上你的焦虑变的更加大。

东方哲学里有一句成语“你抵抗的东西将会持续。”这意味着你越是对抗一样东西，那么这样东西会变得更强大。所以面对你有接近焦虑这一事实，不是恼怒和生气接近，而是接受它。这样想自己：“是，我有接近焦虑。”通过不对抗焦虑，你就摆脱大量的焦虑。

另外一个我想谈的心理重构就是涉及焦点。焦点是简单的，一个能引起你注意的地方。有两个独立和显著的方法来用来集中克服接近焦虑。

第一个使用焦点来减轻接近焦虑起作用的方法是当你第一眼看见吸引你的女孩的时候。你一旦像大多数人那样，你就会立刻开始去想一些理由，为什么她不会喜欢你或者你为什么不能接近她。取而代之的是你要去想为什么你想要接近她。

你应该这样想你自己，控制她对你的抵抗是多么令人惊奇的事情，她的嘴唇尝起来是多么的甜，由于你从背后出现抓住她，她发出的叫喊声。

与建立一种为什么这是浪费时间为什么她不喜欢你的情况相反，把任何事情都聚焦于为什么你想要她和必须接近她。当你接近的时候，接近焦虑能通过性的眼睛和声音来暗示焦虑本身，这也能帮助你进入一个更有性特征的状态。

第二种使用焦点减轻你焦虑的方法是通过转移你的外在焦点。可能你听说过一个术语：“专注于你的头脑。”如果没有，它是用来指再三考虑和分析事物的过程，当你应该采取行动的时候。专注于你的头脑

能发生是因为接近焦虑可能是由于很多种原因之一，所以当你专注于你的头脑的时候，它能简单的转移你的外部注意力，通过看任何无生命的东西然后使你自己能稳定你的焦虑。它可以使椅子，长凳，树，任何东西。我知道这听起来有点怪以及新潮，但是允许你自己去接受它。

想想把焦虑变成那样的东西，它是怎么跟其他环境联系起来的等等。通过这么做你能把自己逗笑。如果没有，就用荒谬数量的时间和精力在制作和得到那对象的地方。随着你这么做，你会发现你把自己从你的大脑中解脱出来，因为你的有关你自己和接近的思想停止了，从而接近焦虑也消失了。这项技术的关键点在于，当你把焦点转移到没有生命的对象上后，你要立刻接近。当谈到这个对象，对接近来说这是一个额外的难度系数。

在我们脱离心理领域更多的使用战术策略之前，我想介绍一个电灯开关的概念。我会观察我渴望接近的那个女孩，就好像她是一个电灯开关。那意味着如果我看到一个吸引我的女孩，我的脑海里会说："是的，她很辣"然后我就接近，如果不是，我就不接近。

现在简单化每件事，因为这会把每件事情在你着了变成yes或是no这样的决定。不在犹豫她是否有吸引力或是时机是否对。Yes=接近，no=忘了她并继续前进。我们想这样训练我们自己是为了甚至在我们接近的时候能脱口而出："你很漂亮。"当我们从女人身边走过，你要习惯性的去接近女人，尽可能快的做出你想要的决定。

建立一个习惯，就像规划，如果你能在连续大约6星期的所有时间里都这么做，那么以后不接近反而会让你觉得好像很怪异。

第二步：实施接近焦虑打败战术

好的，在战术上面打败接近焦虑。第一个打败接近焦虑的战术方法是做预热接近。我找到的最好的方法就是使用预热接近来减低接近焦虑来源于我的一个被称为AFCadam的朋友。他建议通过走近三个不同的女人来预热，称赞他们的某些方面然后走开。

这是一个很棒的方法来越过接近的恐惧，因为它解除了大量的对结果的依赖。由于你知道你不会去把这些女孩，所以对于接近你没有了任何压力。无论你将要在哪里认识女人，你通常都可以快速的做到三次这样的预热接近。

你在你的环境里面越舒适，那么你的接近焦虑就越小。所以你能做的对你的接近焦虑有效的最好的事情之一就是做一个有你想认识的女孩的地点的列表。这可能是酒吧，俱乐部，咖啡店，不管什么。有你想认识的各种类型女孩的地方，以及你理想中喜欢常去的地方。你甚至可以整个晚上习惯性的去那些地方。你能跟工作人员说话，看女孩们打情骂俏，但是你要集中于在那样的环境中获得舒适感。下次你再去那里的时候，除了不用担心接近，你还不不需要担心怎么把自己调整到那个环境的状态。

深呼吸是另外一个用来在那个时刻对抗接近焦虑的工具。一旦你感觉自己紧张了，做两到三个深呼吸，你要控制住到另一地方，然后呼出来。在生理学方面，当你有接近焦虑的时候，你身体就会紧张。由于肾上腺素被释放，你的身体开始绷紧，你的呼吸开始变浅。通过做一些深呼吸，你可以停止那个进程，这能让你得到相当程度的放松。

这很重要，一旦你看见一个你想接近的组合或是女孩，你开始迈出步伐。第一步常常是非常艰难的，所以确信你能尽可能快的行动起来。但是一定要做到你能真正的走近这个女孩。我知道一些学生会做一些生硬的转弯，或是从她们身边超过去。这个想法是通过走过那里给自己施加压力。相比于从那里直接开始，跨越这个空间会让接近变的困难的多。

最后我想讨论更高的社交压力环境。这对于摆脱接近焦虑来非常好。我过去在训练营制定一个规则，一旦我进入现场，我会接近看上去最难的一个组合。

我这么做有双重理由。第一把你自己暴露在那样大的社交压力下往往能够缓解你的焦虑。一旦你接近一个9人组合，其中5人是坐在俱乐部内侧的小包间里，那么两个在吧台的女孩就不会显得可怕了。

第二越难的接近，那么争吵的爆发的机会就越大。比起争吵的爆发，没有什么事情能比克服这样的接近焦虑更好了。想想这个，当你接近一个组合，一次争吵的爆发是能够发生的最坏的事情。她们不仅不想和你发生性关系，她们甚至都不想跟你说话。

但是猜到什么吗？当你遇到了这样争吵后，你没有流血，你没有骨折，并且你仍然能够呼吸。在这样的争吵爆发后，最好的事情就是你已经看到了能发生的最坏的情况，并且你仍然能够幸存下来。如同我的一个好朋友告诉我的，害怕加上生存，这样的害怕就是自信。

好的，让我们来讨论如何提供这些信息。所有的这些想法都被设计

在真实的世界当中使用。我并不是一个伟大的信徒，光有任何处理接近焦虑的战术是没有用的，当你是的时候，那么你就要懂得去接近。

所以真实的第一步就是走出家门，找到你想接近的女人。一旦你想接近，但是产生了接近焦虑。

1．应用一个或是更多的心理重构。提醒你自己，接近只会是有趣的或是厌烦的。问你自己允许的问题："我如何使它变的更有趣？"记住接受接近焦虑的感觉而不是对抗它。把注意力集中在你想发生的事情，而不是你可能会做错的事情。

2．同时做出一些形式上的举动。做在那里做心理重构效果并不好，你同时要把你的身体包含这样的过程中。所以当你对一些事物做心理重构的时候，你应该走向那个你想说话的女孩。称赞3个不同的女孩或是组合来预热，并作深呼吸。

所以现在我们已经能处理接近焦虑，我们能进一步的讨论性焦虑。性焦虑是一种与性状况有关系的焦虑。它来自于你的教育，缺乏女人和性的经验，宗教观念，你对女人甚至内心的成功的信念有障碍。

这种焦虑有多种途径可以表明。到目前为止最普遍的途径就是升高焦虑。那些有性焦虑人不能升高口头的甚至或是身体的互动。他们时常会陷入一种可怕的友谊区。

另外一个性焦虑产生的途径是制造借口和合理化。一些人会在这里说这样的话："我能够这么做，但是我累了。""我并不是真的想和这些女孩发生性关系，我只是喜欢结识她们。"这些人也会将性焦虑合理

化。他们会说这样一些话：“我只是不喜欢她。”或者“她的脚或是一些地方很怪异。”性焦虑甚至会导致一些人阳痿。这种压力感就像你在性方面将会接受判决。

三个主要性焦虑原因，以及如何解决它们

1．对女人缺乏经验。为什么对女人缺乏经验会导致性焦虑有很多原因。第一就是害怕被判决。同样的感受，一些人会担心女人对他们接近的判决，并放大10倍，当谈到性的时候。

另外性是人们应该去得到的东西之一。你在中学里只能获得很少量的性教育，除非你自己去把它弄明白。所以除了看色情片，大多数人不会在性方面做自我教育。

这里忽略的事实是，大多数时候女人已经喜欢你，到你们准备做爱的时候。只要装作你知道要做什么，你就会没事。

另一个原因对于性焦虑，那些没有经验的人在做一些事情的时候有信心和能力方面的问题。当一些人只有很少的性经验，他们会假定他们没什么能力，因而他们会觉得对他们的能力显得缺乏信心。

当你觉得缺乏信心，那么就很难升高。由于新的环境，一些人也经历过莫名的性焦虑。你和女孩们处在性情境下的次数越少，那么你就更有可能感觉到莫名的精神紧张，因为这是新奇的。

非此即彼，这就是为什么年轻的女孩会给你更多的最后一刻抵抗。一个19岁的女孩，和唯一的男的做爱的时候，就会感到和那些男人一

样的性焦虑。仅仅通过教育我们能减轻由于缺乏经验而导致的性焦虑吗?

在性方面有两种类型的教育。书本知识和亲身经历。书本学习是一个比较容易开始的地方。我推荐你们所有人都要仔细看这本书“得到它的引导”，它是一本很棒，写的很好的书，里面有关于性的所有的知识。亲身经历只能通过在性方面跟女人接触。我推荐每一个是或者差不多是处男的人，都能有一个定期的性伴侣。她不需要是世界上最让人喜欢的女孩。但她必须是那个能定期跟你做爱的人。你最爱次数越多，你在性方面就会变的越舒适。我建议尝试开放的和这些女孩做一个诚实的性对话。愿意去尝试一些和性有关的事情。这能教会你很多关于你自己，关于女人和性的东西。

2．信仰。特定的性焦虑来自于对女人，性和自己不健康的信仰。关于信仰的危险的事情是它们没有让你去确实的去相信它们。一般而言社会喜欢让你相信男人比女人更喜欢性，性是女人最终都要给予男人的某些东西。你甚至能够看到人们说这样的话，女人“请放弃它”，男人“获得它就是幸运”。而事情的真相是性是正常的和自然的。就算不比男人更多，女人对性的喜欢也跟男人一样多，因为她们同样也有完全因为性快感而存在的器官。

虽然像“欲望都市”这样的成功的节目做出了一些帮助，但不幸的是还是没有途径在传媒上来描绘这些东西。事实上如果你想看女人的性幻想是如何的形象，你能够去查阅南希弗莱德的书“我的秘密花园”。

性焦虑也可以是因为一些人对他们自己的信仰。一些人认为没有女人会想跟他们发生性关系，因为他们太矮，太胖或是其它什么。

处理负面信仰的第一步是承认它。现在你可以花几分钟时间，写下五个你有的关于女人，性或是你自己没有用的信仰。

在你写下来之后，我想你再写出五个你所拥有的正好相反的信仰。接下来拿出一个小的便签和钢笔。把它写上去，然后放在你周围的每一个地方，开始看着它，作为你拥护新的信仰的证明。所以举个例子，如果你的一个坏信仰之一是女孩不想跟那些体重超重的人做爱，那请你看看那些和体重超重的人一起出去的辣妹，写下它。

我们脑海里有一些东西，被称之为网状活化系统，它用来寻找证明来支持我们的信仰。你能越多的指挥你的网状活化系统来朝向正向的信仰，那么你就越容易把你的信仰变向好的一面。正如罗伯特安东▲威尔逊在“普罗米修斯崛起”中写的：思想家在思考的，就是证明者在证明的。

3．成功的阻碍和该得的问题。这是一种特殊形式的坏信仰，它是以你内在的自我形象为基础。每个人在他们的脑海里都有一个形象，他们是如何的酷，他们是获得如何多的成功，他们应该得到什么类型的女孩等等。MaxwellMaltz在他的书“心理控制论”中深度的解析了这个主题。

不管怎么样这个概念是你的自我形象，它支配着你所做的每一件事。成功的障碍会发生，当你在真实世界中所获得的成功超过你认为应得的成功。

彩票中奖者总是发生这样的事情。据统计表明，大约有90%的赢得

彩票的人在不到5年的时间里破产。

原因在于如果你不觉得你应该得到某样东西，你的精神也会找到一个途径去摆脱它。我们的大脑被设立成对不协调会产生厌恶。所以当现实跟你自身形象发生冲突的时候，你就会不知不觉的去破坏这种状况，为了恢复你的现实次序。这就是合理化，借口和放弃发生的地方。为了处理这些该得的问题和成功阻碍，你必须提出你自己的理由，为什么你应该得到成功。这里就是坐下来并自信能真正有帮助的地方。

第一件你想要做的事情就是坐下来，写出10个理由的列表，为什么女人跟你在一起是幸运的。这些理由的范围可以从个人品质到你能给予她的经历。你每天都要确信去核对这个列表，为了加强女人每天都应该跟你在一起的理由。

之后写下10件你不喜欢你自己的事情的列表。这些是要做的事情。努力设定每日小目标来做你不满意的事情。这背后的原因就是大脑移动的方向。你不能突然决定你就是世界的恶棍。反而你的大脑需要感觉到始终如一的进步。所以如果你不喜欢你是多么的反社会，那么你每天要努力去和初次见遇见的人做30秒的对话。你每天都要用这个方法积极的去从事这些事情，那些也就会转发到你的大脑离去。

在我们完成处理焦虑之前，我想提一个快速的注意点，一些焦虑是你的身体状况，并且是任何这些战术或是技术都不能修正的，如果你在社交和性方面有这样的焦虑，我高度建议你去向你的医生咨询。

第三章 正确的途径

成为“正常”的途径

在诱惑团体里对那些没有懂得很多有关把妹的普通人有这样一些偏见。他们被嘲笑的成为AFC或是通常挫败的白痴男。

社区的里的人做这些的理由就是这允许他们觉得比大多数人更有优越感。当这些人初次获得到这些东西的时候，他们觉得他们以某种方式在认识女人方面比那些没有读过这些的东西的人更好或是更聪明。这甚至会发生在当一些新的被认可的PUA仍然是处男的时候。

光靠感觉他们知道一些事其他的男人是不会使他们感到优越。这是社区里最危险的思想陷进之一。原因就是这些人在社区外也倾向于比其他普通人把到更多的妹。只是因为普通人没有找到社区。这也是不健康的，因为这使社区里面的人和外面的人产生了分离。

实际上每个几个月，我就会看到留言板上关于如何甩了你所有的朋友话题，如果他们没有去搭讪的话，因为那才是最重要的事情。这也许是某些人做的最不健康的事情。实际上即时提到人们是作为PUA和AFC也是怪异的，他们要获得变成正常人的方式。

所有什么是正常社交调整的人，以及我们如何快速的变成这样一个人。好问题。我已经把它分成了几个简单的步骤。

步骤1：时装和仪容的整洁。我注意到跟我合作的人的最大的一样

东西就是他们的穿衣方式。几乎每个来到训练营的学生穿着都很不佳，没有任何修饰。这是最容易改正的事之一。如果你在一家二手或是老是店里购物，这甚至花不了你很多钱。

3个主要的服装失礼以及如何避免它们。

1．不合身的衣服。这到现在为止是这些人服装的第一大问题。使你的衣服合身，这比其他事情都重要。一件合身的10美元的T恤衫看个一百万次也比一件小了2尺寸的阿玛尼外衣好。

你的衣服不应该太宽松或是太紧，反而它们应该合适和迎合你的体型。如果你需要帮助来弄明白是否衣服合身了，带一个朋友和你一起去购物。最好这个朋友的打扮风格是你欣赏的。但是虽然如此，有第二双眼睛在你周围是不会有坏处的。

2．和肤色不协调的颜色。这是另一个一些人不太懂的问题。你的肤色越亮，那么你越是要穿暗色调的衣服，避免淡而柔和的颜色。你的肤色越暗，你就越能穿亮而华丽的颜色。

如果你想扩大你能穿的颜色系，而不会看上去像个呆子，就穿棕色。

3．风格不协调的衣服。很多人一年只去一次服装店。然而时装是一个有活力的行业。它不断变化。这意味着如果你穿3-4年前的衣服，即时它裁剪很好，你现在看上去还是很过时。

如果你需要一个真实生活的例子，那么你必须要做的就是努力记住

VonDutch的帽子和牛仔裤。大约2年半前他们还是一种时尚，现在你已经看不到他们了。

你要学习像女孩那样购物。而不是出去花几百美元买满整个衣柜，每次你领到薪水都投入一部分去购买一件新的东西。使用这样的方法，而不是买了一堆你6个月后可能后悔的东西。你需要的是持续更新你的衣橱。

最好的方法之一就是决定一个新的风格，看看那些和你想要的女孩在一起的人，复制他们的风格。

除了时装，仪容的整洁也是每个人听了几百万次的事情之一，然后许多人仍然没有注意。

3个最重要的仪容的元素

1．毛发。这里是指你头上的头发和你身上其它每一处的毛发。每个人都应该剪一个适合他脸型的头发。即时你需要存足够的钱找你那里最好的美发师。为了剪一个好的发型，通常同性恋会是一个更好的选择，然后才是女人，因为他们会把你的头发剪得看上去更性感，不是安全的。

让美发师做任何他们认为看上去最好的事，即时这不是你。接下去你必须确认你身上所有的毛发都被整洁的修整过了。我不能告诉你有多少学生左右眉毛连在一起还有鼻毛从鼻子里伸出来。

买把小钳子，拔掉这些毛发。这会疼但会让你有很大的变化。同时

确保如果你有很多的体毛，你要把它修剪到统一的长度。你不需要把它都剃光，但它必须看上去是经过打理的。

2．口气。你有世界上最好的游戏，但是如果你有口气，你不会在任何地方获得成功。我有三个步骤来确保我总是有好的口气。

第一步包含了刷牙，用牙线清洁和正确的使用漱口水，在我出去认识女人之前。接下来就是呼出或是恢复正常在我出去前，我会避免一些事情，比如吃大蒜，洋葱等等。最后我总是拿上某些口气清新剂。总之我遇到过太多我必须给他们口香糖的人。口臭是不可原谅的。如果你做了所以这些事情，仍然有口臭，请咨询你的医生，因为你可能有医学上的问题。

3.体味。显然每个人都知道他们需要洗澡，避免体味，就像它是瘟疫一样。为了完整性，我要告诉你一些人淋浴和使用除臭剂。但是一些人仍然不能处理体味，使身体闻起来好点。如果你有流汗问题，尝试更多的如同CertainDri的药物除臭剂。

你同样应该挑选使用一款好的古龙水。嗅觉是我们拥有的最强大的感觉之一，所以你想要确信女人女人告诉你，你闻起来是多么的好，而不是你的气味是多么让人讨厌的。

我喜欢AquaDiGio,MarcJacobs,和DolceandGabbana。你可以去你当地的百货商店，去尝试一些不同的香水。这对他们来说也是一个很好的机会去问女人什么味道在你身上闻起来最好。记住不同的古龙香水对你特定的皮肤类型起的作用是不同的，所以尝试一组，找出最适合你的一款。

步骤2：基本的肢体语言和音调很多人的肢体语言和音调都有一些很容易校正的问题。通过简单的改正这些问题区，你会看见人们对你的反应发生了很大的变化。

一谈到“正常”的肢体语言，最重要的是就是你的姿势。你要确保你所做的每件事都是有关延长和校正你的身体。很多人都养成了坏的姿势，这是由于整天在电脑前面工作所造成的结果。当你站着不动，想象有一根无形的线连接着你的头和胸部，突然尽可能高和直猛的向上一拉。如果你是一个高个的人，请确保你不会没精打采的站着或是弯折身体去做任何事。

下一个最重要的要提的基本肢体语言是识别和改正所有的紧张小动作和手势。这可能是任何的来自脸部恐惧表现到你的手上。最好识别的方法是，当你们进行正常对话的时候，让朋友把你录下来，观察任何一件事，当看起来你很紧张和不舒适的时候会不止一次做的事情。

如果你想更进一步，你能寻找任何和对话没有直接关系的动作，并且去除它们。永远记住，那些来回走动越少的人拥有更多社交力量。你看上去越放松越舒适，那么你的肢体言语就越好。

另外一个很大的肢体语言的因素是你占有多少空间。通常有两种类型的坏的肢体语言。第一种发生在一些人害怕占据空间。这常常反映在封闭的不自然的身体语言。

另外一种坏的肢体语言发生在当一些人占据了太多的空间。这看上去艰难和懒散的。作为替代，正确稳定的姿势只是占据你觉得完全舒

适的空间。不要努力减少占据为了使别人舒适。但也不要占据超过你需要的空间。通常在美国南部个人空间被规定为你周围18-36英寸区域。只要你待在这个圆形区中，你应该就很好了。

你的声音是最重要的社交工具之一。就你的声音而言，最重要的就是大声和清晰的说话。你要确保你说话从你的膈膜发出来而不是你的喉咙。

发现它的感觉就像你胸腔两根突起的肋骨的痕迹处（你胃部和胸部交汇处），然后深吸气。当你把空气填满你的肺，呼出直到你的身体迫使你吸气。你会感到一次收缩，因为你的身体开始再次呼吸。你收缩的肌肉就是你的膈膜肌肉。你嗓音的力量来自于你的呼吸，所以确保在你呼出的时候说话是很重要的。这会让你的声音变的更响。你也要确保你的声音至少让你身后的一个你想说话的人听见。很像武术，你用重拳猛击模板。这能保证当你说话的时候，每个人都能听到你说的。

有一些方法能确保你说话清晰。第一就是放慢你说话的速度。大多数人说话会太快，特别当他们紧张的时候。为了避免它，你能使用他们教给那些工作室音乐家的老窍门。这个窍门是减低你说话速度的50%，然后再减低剩下的50%。这起初会感觉非常奇怪的，但这能让人更容易的懂得你说的是什么。

接下来你要做的就是避免填充语。诸如ums，ahhs等这样的词语，不管什么时候你强烈感觉要去使用的时候，请停止使用它。停顿来建立反应的潜能，对你说的任何事都增加一个有吸引力的神态。

最后你要想有一个真实特性的声音。一些人使用高音调或是鼻音。所以我们想要致力于培养一个听起来流畅和舒缓的声音。最好的方法就是坐下来，录下你自己的3-5分钟的连续的说话。

大多数人没有清楚的了解他们怎么去听的，因此说他们不是真正的听起来像那样。你听录音所听到的，就是你给女人听到的。一旦你已识别了你要用你的嗓音做什么，你应该找到一篇文章或是一个段落，录下你读的，努力改变你的声音，所以如果你想有个更深更撩人的声音，你应该读一篇文章或是段落，努力说出你能产生的最深的声音。

这里有个调节到更正常的低沉声音的问题。你记录自己越多，那么这就越容易。我想谈的关于基本的肢体语言的最后一件事情是眼神接触。眼神接触传达了很多有关我们自信程度的信息。你能保持眼神接触，直到其他人打破这种接触。

现在显然这不是一个艰难快速的规则，因为你能完成它就像一个追踪者，如果你永远不打破眼神接触。但是通常你想尽可能长的保持眼神接触。接下来的一件有关眼神接触的是你打破眼神接触的方法。你通过往下看想要尽可能的打破眼神接触。这是一种投降的表示，表示你缺乏信心。取而代之的是你要把你的眼神往旁边看，就好像你仅仅是由于别的东西而分心了。当你和一群人说话的时候，把你的眼神接触散播的整个组合上是很重要的，而不是只看某一特定的人。尤其是如果那个人是你感兴趣的女孩。

步骤3：舒适的谈话技巧。我在学生身上遇到的最大的问题是他们没有能力来进行一个舒适的对话。我定义的一个舒适的谈话不是谈论一项议题。它是一个简单的社交对话。

为什么我认为一些人在基本的对话技能的运用上是很困难的很多原因，在我看来最大的原因是缺乏练习。每天都有许许多多的机会出现在你面前，让你来练习对话。

你必须跟同事，咖啡师，服务员，公交上的乘客等等这些人互动。但是大多数人仓促的完成这些对话，尽可能快的回到他们正在做的事情当中去。同样因为我们很多人陷入这样的环境中，自然而然的开始变的内向，我们没有学习如何去做一个好的健谈的人。

这里有一些建议让你开始训练。

1．不问问题，只做陈述。问问题就像从银行账户取钱。但问题是你不知道账户里有多少钱。当你问人们问题的时候，你就是把对话的责任推给他们。你同样也是把他们至于压力之下来急于回答问题。

这两种因为会使人特别的不舒适。所以取而代之的我们应该做陈述，然后使用签到（checkin）。把问题转换成陈述是很简单的，这里会遇到一个典型的麻烦，为了了解你会有类似这样的问题："你从哪里来？"你问那样的问题来从和你相关的人这里获取信息。

如果我给每个问我是否认识某个人的人一美元，当他们发现我是来自洛杉矶，我就会很富有。通过问这些问题，你唯一能得到的信息就是他们来自哪里。但是通过做陈述，就像"你看上去像东海岸的女孩"，你就会获得更多的交谈信息。如果发生的情况是她们来自东海岸，她们会很惊讶你能够猜到，她们会告诉你她们来自哪个特别的地方。

如果她们不来自东海岸，她们会告诉你她们来自哪里，并且她们会问为什么你认为她们来自东海岸。所以做陈述不但不会从虚拟的银行里取钱，而且还会让你获取更多的信息。

2．使用签到来保证人们集中注意力。杂耍人普及了签到这个概念。签到是一个小问题，用来确保人们能关注你所说的话。你知道“你知道我在说什么吗？”“你已经在那儿了”“对吗？”等等。这是让你保持其他人的注意力集中在你身上，当你说了很长一段时间话的时候。

3．遵守开始的3-5分钟的基本对话比例。当你跟一个或是一组陌生人说话的时候，你发起对话，你必须遵守90/10法则。这意味着开始的3-5分钟，你必须提供90%的谈话内容。背后的原因很简单。你开始了对话，所以你有责任保持对话的好玩和有趣，而不是她们。你需要让她们觉得舒适，如果期望她们来掌控谈话的话，那么大多数人和陌生人在一起是没法感觉舒适的。所以你需要在开始的几分钟掌控对话。

4．不要害怕分享有关你自己的东西，尤其是他们感兴趣的。在心理学上，她们谈论关于互惠法则。简单的阐明就是因为人类作为群居动物的进化，我们都偏好形成同盟。

5.因为一些人帮助我们，所以我们也更愿意去帮助他们。同样的事情也适用于分享你自己。我们知道有关其他人的更多信息，我们将更乐意分享我们自己。很多人有一个大问题，在这个方面而言，是因为他们害怕表现的令人讨厌。我总是回答“你们总是抱怨的人得到女孩了吗?”

6．使用感官信息和细节。作为同伴，我们男人是非常实际的。我们关注的是报刊杂志上数万个新闻。谁，什么，哪里，何时和为什么。但是女人对整个世界的处理则完全不同，她们更多关注的是情感，我们处理情感的最好方式之一是通过我们的感觉。

当我们说话的时候，谈论关于你看到的，听到的，触摸到的，尝到的，闻到的和感觉到的是非常重要的。通过使用这种类型的语言文字，把这些丰富的东西增加到你的描述中去，这会让女人为之疯狂。

7.用多重对话脉络。多线索是被一个叫Toecutter的人引入到社区里的。它引用了在同一时间讨论几个不同的对话话题。来代替从头到尾的依次说每一个话题。当我们和一些跟我们有一定量交往关系的人说话的时候，这是很自然发生的。例如当你和你的朋友在一起的时候，你不会只讨论一个话题本身很长时间。

取而代之的是其它话题也会被提及，那些最有趣的话题都会在那个时间被谈论，不管是否你已经说完了前面那个话题。这似乎很反常，当你走向一群陌生人，跟他们说话，仿佛你已经认识他们20年。但这是非常有效的。注意不要做的过多，以至于最后让人觉得你看上去好像有注意缺陷障碍。

8．不要争辩。这对很多人来说是个很大的关键点。我常常在想，人们宁可赢得争辩而不是得到女孩。

如果你觉得尽一切可能争辩来获得正确才是更重要的，那么请你认识到这是一个很坏的方式，它使得人们不喜欢待在你的周围。除非这是假的争辩，是为了幽默才这么做。

9．避免尴尬的沉默。尴尬的沉默是最大的对话杀手之一。我们都在那儿，你正在和一群新人说话，突然你把所有的事情都说完了。

这样的沉默变得很显眼，你快速的为自己的难堪而找借口。取而代之的是当你感觉到一个尴尬的沉默快要到来的时候，请你问一个问题。最基本的把妹规则之一是说一些东西总比什么都不说好。通过问一个问题，你能够获取时间来考虑要说些什么。

10．确保你谈论的每件事都是和环境相关的。这意味着不要提出胡乱的话题，或是说一些多年前发生的事情。通过听众的反应，如果一个话题是跟环境相关的，通常你就能去说。

如果人们常常说你谈论的话题是多么的乱，或是问你为什么告诉他们这些，那么就说明你说的东西并不是和环境相关的。

11．不要吹嘘或是夸大来让自己显的似乎很酷。你越努力的向人们证明你很酷，高价值等等，这只会让你看上去越糟糕。一个酷的人没必要来告诉你他是多么的酷。

如果你有很多很酷的事情来谈论，使用没有回答的问题，来让听的人问你关于你的事情。说一些事情就像："我完全陷入一种错误的商业活动,因为我最讨厌飞行"比告诉女孩我是一个巡回喜剧演员好多了。这并不是吹嘘，如果人们问你一些事情，并且它是真的。

所以到现在我们已经谈论了如何修正你的服装，仪容，肢体语言和舒适的谈话技巧。你应该看到陌生人给你的反应有了怎样显著的改

善，当你开启一个对话的时候。

如果你出去做接近的时候，这些东西能帮助你，让你从容不迫。但是为了真正掌控你的爱情生活，你需要学习更多的东西。

坚持改进的秘密

我想在这里废除教条的理由之一是因为我听过全国很多人的故事。它常常是相同的故事，可能你现在也读到的一些相关的故事。

一些人找到了社区，读过了“Thegame”，看了VH1秀，或是简单的做了一下的google搜索。然后他们开始研读，可能还尝试了一些技术。当他们使用这些策略和技术的时候，他们开始看到女人给他们的回应发生了改变。一些人甚至会看到一些初期的成功。

但是这里有很多没回答的问题关于接下来要做什么。所以他们参加了训练营，一个接着一个参加。在训练营他们看到这些材料是如何实际操作的，同时被告知他们什么做错了。

你会得到一些忠告，就像“不要向里倾斜”，“说话更大声”或是“触摸更多”。也许你能得到一些电话号码或是进展。如果你幸运，你甚至会领会什么是你当前的关键点，以及该怎么去做。然后你回归你的城市和规律的生活。

如果你像大多数人那样，那么你就要和接近焦虑以及足够多的出门作斗争。但是如果你已经走出去并且听从了训练营的建议，那么你就改正了一些初期的症结。然后问题出现了。因为没有人教你去认识社

交互动模式。

当你和一个女孩或是一个组合互动，会有很多真实发生的事情，这些常常是意外事件。不断改进的道路要求你意识并解决你不断看到的模式。

这就是症结分析开始起作用的地方。在我看来，这是杰克船长在社区历史上公布的最为重要的东西。这里是最初的症结分析公布内容，它全部内容是：

症结分析

早期当我不能获得各种类型的结果，我想我决定我需要使用一个更系统的方式来进一步我的发展。在我这里，没有我所认识的其他的PUA，在训练营后，我基本都是一个人。

我必须成为我自己最好的老师，通过系统的使用我在这个领域的经验并结合我自己的分析。

所以我开发了这个“游戏改进计划”

第一个实践计划：你的游戏计划的目的是让你能不断的放松，当你面对你想要的那种类型的女人。

第二个实践计划：你不能只是为了放松的目的而出门。第三个实践计划：每一个行动的评判都应该是基于它全部的目的，而不是立刻生效。

例如收号收场。大多数人收到号码的时候，他们会感觉很好。但是他们真的能更稍微靠近一点总目标吗？也许能，但也许不能。但是时间桥梁是一个更好的解决方案，因为它使你更靠近总目标（确实如此，当然不能保证，但是作为一个选择要比一个电话号码要好很多）。

二分法？是和不是。你的注意力需要放在调整你的行为上，直到你能无意识的平滑的贯穿于你的游戏计划。当你的游戏计划没有让你得到你想得到的，你需要要把注意力集中到一些其它事情上。

1．什么需要改变

2．要改变成什么

3．如何使它改变

这就是我称的“症结分析”，我信任它，并以此搞定了我最后18次TD。我学习初期我需要做的比游戏计划更多的，如果我想得到我想要的成功，我需要一个方法来改善游戏计划。

如果你懂得基本的求爱过程，并且在现场执行你的游戏计划，你就会注意到你的计划在哪里失败了。你会注意一些模式。他们常常在同一个地方失败。

步骤1：识别你的症结症结限制了整个系统的输出。（系统就是你的游戏计划，输出就是推倒。）因此我们要停止把注意力集中在推倒

上，取而代之的是把注意力集中在修正症结上。

步骤2：决定如何修正你的症结现在你已经识别了症结，下一步就是找到可能的解决方案来修正那个症结。选择一个方法去修正，然后尝试那个解决方案10次。

步骤3：使你的游戏计划服从于以上的决定重新设计你的游戏计划来实现对那个症结的修正。

步骤4：突出症结使用你重新设计的游戏计划，你要出去寻找机会来打破你的症结。你要使所每件事情都服从于修正你的症结。那意味着你甚至要放弃一个推倒机会，就是为了能够努力做好改正你的症结。（如果你从游戏里没有得到2-3次的推倒，那么我说的这点在游戏里会让你能够推倒，由于这能给予你更好的全局视野和一个更好的信心推动。）

当你打破你的症结，这就会到来步骤5：这是一个连续的过程，回到步骤1

我建议是一次努力攻关3个症结。经验告诉我不是每个组合都会给你呈现机会让你努力于你的症结，如果你有3个症结，那么你就有一个很好命中，在每天晚上都能重复这些症结，获得努力修正它们的机会。

~杰克船长~

通过实现症结分析并且测试不同的解决方案，你将能不断的得到改善。

第四章 改变提升一些事物

信息超载和分析麻痹

这些人进入社区后另外一个主要问题之一是信息超载的苦恼。当你第一次找到社区的时候，你会被这些信息所淹没。

这里差不多有成百上千页是写这些主题的，范围从接近焦虑到如何对待其他人。也有几百小时的视频，话题的范围从“骄傲风趣”到避免行为异常。你甚至可以下载音频到你的Ipod里面。

但是这里有个问题。越多的信息进入你的头脑，那么当你跟女孩说话的时候，你的头脑会让你受到更多的诱导。

这就是为什么懂得小组块原则是多么的重要。小组块简单的说是指打破所有你获取的信息，把它变成你能在现场可付诸执行的小步骤。

这在学习把妹的时候尤其重要，因为其它的因素是当你出去遇见女孩的时候才会影响你。当你开始接近的时候，最初和最总要是发生肾上腺素的释放。

我尽可能多的告诉你的就是停止再做一个没种的家伙，这里有真正的身体感觉会发生，当你把你自己放在接近那些吸引你的女人的社交压力下的时候。事实上在1998年加州大学洛杉矶分校做过这样的研究，研究表明当人们被置于高压的社交环境下的时候，他们大脑的一部分会唤起前叶十字皮层发热。

按照它对你身体造成的影响，这种发热和生理疼痛很类似。如果你大脑的这部分在发热，这就是在告诉你让你离开这个环境，它能使你很难去记得任何事情。

接受太多信息的另外一个问题是它会让你麻痹，当你尝试指出接近的最好的可能的方法是什么的时候。

你应该是直接还是间接？你应该取笑还是称赞？你应该努力展示高价值还是自我娱乐？你应该打破还是建立和谐感？这里还有很多无限的选项，还有不乏坏的和未经测试的信息。所以你只能从高质量的源头获取信息就显得至关重要。

当你要决定你所接受的这个信息是否是高质量的，这里有一些事情可以帮助你来做判断：

1．这个人给出的建议是否能在正确的环境中得到证明？当你尝试去吸引，约会和诱惑的女人的时候，同样的方法在不同的环境里它的效果是不同的。

白天的游戏，晚上的游戏，脱衣舞夜总会等等都有一些特别的错综复杂事物。这是非常重要的，所有的策略和技术都要会被量化，关于它们在哪里才能被有效应用。以及那些人给的建议能被真实使用。

2．是否有其他人使用这个人的建议获得成功？有大量人到达现场，他们都能让女人为之吃惊。他们远远比你听说过的一些著名把妹达人要好的多。

问题是他们不知道如何分解和解释他们做了些什么来帮助其他人。大多数时间这不是他们的错，因为他们也不知道为什么，不知道是他们做的什么起作用的。在社区里有很多老师，他们的系统只能在他们身上发挥作用。

3．是否那些专家给出退款保证？每个有价值的老师都应该给出全额的退款保证。谁不愿意这么做的可能是在暗搞一些名堂。

你能做的最重要的事情之一是当你用这些材料开始的时候，选择一个系统并首先坚持6-18月。这是非常重要的，为了能让你避免成为一个信息废品商。为了懂得为什么这是非常重要的，我会告诉你T的故事。

T是一个我在达拉斯通过杰克船长认识的家伙。他是一个常常会有启示的人。我在达拉斯住了18个月，他通过使用6-7种不同的系统来把妹，从迷男方法到极速引诱。在这段时间里，他也离开了社区3或4次。一天他向杰克船长承认，他已经有10年时间没有性爱了。他一直都在寻找能修正他问题的魔术子弹。但是社区最卑鄙的小秘密是这里没有魔术子弹。

他的问题是他没有认识到把妹是有一个学习过程的。就像学习各种类型的技巧，在最初的几个月会有一个阵痛期。乔治伦纳德在他的一本著名的书“Mastery”中解释过在绝大部分时间，里你对事情投入的努力只会耗费在一个停滞时期上。

停滞时期是一段时间，在这段时间里，你通过勤奋的练习，但是仍

然没有获得你想要的结果。在把妹领域，你的大多数时间会花在这里。每一次你突破一个阻碍点的时候，那么另外一个阻碍点就会出现。这里没有终点。你要处理女人和你生活中其她的情侣关系。

通过认识到你在游戏中的学习是永远不会结束的，我们获得了大量的自由。一旦你意识到你有剩下的生活来让你擅长这些，你就能放下很大的自我压力。这就是为什么把每件事情分成小块，集中注意力在基本理论上。你建立的基本技巧组合越强，那么当你越做越高级的时候，每件事情才会运作的更好。

开始正确方法的问题

无论你发展到哪个阶段，回到正确的道路上永远都不会太晚。获得正确学习道路的关键就是问你自己正确的问题。接下去的问题就是你发展的关键，因为它们允许你为你的游戏找到一个适当的基线。

让我来解释一下。一些人很挣扎的一个主要原因之一是，当他们尝试学习这些材料的时候，他们不懂得他们的基线是什么。基线就是你将得到的反应和结果的粗略概念。记住前面几段我们谈论的关于模式识别和症结分析。这些问题被设计用于指出你社交互动当中的模式是什么。

1．你在社区已经多久了?

2．你在现场尝试过什么样的产品?

3．描述一个平常的外出夜晚，你打开了多少组合，你是用什么打

开的等等。

4．你在组合当中遭遇到的问题是什么?

5．你的组合常常是怎么结束的?

改变提升一些事物

一旦你确定了你的基线是什么，就知道了你需要努力做些什么。这就是我和曾经每一个我训练过的教练所做的，也包括所有我长期辅导的学生。事实上我已经在这份PDF中包含了一个家伙的一份训练日志，他现在在一家非常有名的把妹公司当老师。

我的文本用红色写，学生的文本用黑色写。

训练日志：8/16/2007

名字：XXXXX XXXXXXX

症结：接近混合组合表面问题：我能接近混合组合，但是打开组合后我就不知道该说什么了。内部状态：我感觉不舒适，因为我期待的这些人比我更冷酷。

Heydude，

对于你目前所处的阶段（1年半的里面），这些症结是非常司空见惯。确保这周你能进入一些组合，因为我们应该能够在这里取得一些

进步。

可能的解决方案#1：提出一个开场堆积。把诸如开场白，观察过渡和社交问题放在一起，来确保至少你有3-5分钟的材料，从而避免怯场。

可能的解决方案#2：制定规则。设定一个规则，如果你不接近至少3-4个混合组合，那么你就不被允许接近全是女孩的组合。你也能制定一个规则就是在你退出组合之前，你必须在组合当中待至少3分钟。这里的关键点是进步脱敏。你越多的能把自己放在社交压力之下，那么这就越容易发生。

可能的解决方案#3：训练忽视。真正的把自己放置在巨大的社交压力之下，接近混合组合，但是只和其中的一个女孩说话。如果你能，通过肢体语言把这个人隔离出组合。你能够通过一个转身或是直接走到他面前来做到这个。如果这样的经验太容易，尝试使用直接开场白接近一个组合，忽视这个人，虽然他会发怒。

可能的解决方案#4：接近组合里的这个人，努力尝试只和他说话。把和这个人做朋友作为你的目标。在这里你能做大量和谐感的建立和恭维。记住你总是能跟他聊关于女孩，酒精，运动，钱和派对。XXXXX，你像那样用材料，就应该不会有问题。只是使用它就像我们常去酒吧那样。

像往常一样，记住实现你3/12的系统，你会获得一个适当的了解，这些东西之一会在你的哪些地方运作的效果的最好。我的风格比你的激进的多，所以第三个方案常常对我效果最好。但是你是一个非常温

和的人，所以我猜想第四种方案会对你的效果最好。但是我们能找出它。

症结：9秒和10秒表面问题：我能吸引辣妹，但是面对她们还是有很多问题。我会变的走味，不能让她们接受升高，我说尽了所有的东西，然后被否定出局。内部状态：我感到这些女人甚至都没有性的存在。我没有感觉到我应该得到她们，我觉得她们懂得她们比我更酷。甚至当我得到她们IOI的时候，我也感觉她们并不喜欢我。对话的速度甚至会感觉更快，我知道我应该说话，但是我不能。

可能的解决方案#1：进步的脱敏。你接近女孩越多，那么它就越容易得到。你做的越多，互动交流的速度就会变慢。一个容易的事情，你能做的，就是把俱乐部里最辣的4-5个辣妹，先接近她们。把它想成作为你接下来接近的热身，因为起初这些可能不会进展顺利的。

可能的解决方案#2：一旦你能就做资格响应。当你有了吸引力，你必须记住把互动向前推进。你能这么做，通过丢出一个资格圈套就像“为什么你是特别的？”或是你能使用一个小的圈套然后再加强。

可能的解决方案#3：通过身体升高混合不合格。如果你在你的推进被接受上遇到了困难，那么当你逐步升高的时候你就可以把不合格混合其中。当你抚摸她的脸或是把她拉到你的肩膀上的时候，说一些诸如：“你知道我们永远不能在一起的。”会创造出更好的结果。同样你要确保她的摇摆度在检验通过和检验未通过之间。永远不要让她知道她已经完全永远你或是使她感觉到她还不能拥有你。

可能的解决方案#4：想出一个结构为了对话逐步上升。这地方就像

草莓地和游戏开始进行的问题。你需要建立一个框架，为了当你建立了吸引后，你必须要升高，你不必去努力尝试，这是一种自由的风格。相信我，我知道它像什么。你不需要整个惯例的堆积，但是你应该能拥有一些很好的导航点，使用草莓地来树立你的性框架，选择一些圈套为了建立资格和一些问题游戏，一旦你进入了舒适区。你也能做身份转让，热情的谈论一些随机的话题，记住你的游戏在不太有吸引力的女孩身上进行，在辣妹身上这里没有任何事情需要改变的。

真诚的XXXXX，这看上去像激发症结的积极性的内化游戏。它就像你没有看到自己的价值，你仍然被旧式假定你的价值比女孩低的规范所卡住，她不会只是为了你而喜欢你。你可以尝试丢下所有的游戏，看看你能够通过走上去介绍自己而获得吸引。如果你能那么做，那它有希望足够说服你辣妹和普通女孩之间没有什么太大的不同。

我在这份PDF中所包括这些进来的理由是让你看到有多少不同的东西能够被改变来产生不同的结果。通过改变任何一个的这些变量，你都能够在现场产生不同的结果。

这有希望阐明为什么认识模式以及知道你的基线在哪里是如此的重要。你越能的意识到你通常的结果是什么，那么你就越能鉴别和隔离那些真实导致结果的变化。

关联关系和因果关系之间的不同

因为约会科学诞生还不到10年，有很多不一定正确的理论被广泛接受。想想所有那些在其他科学领域的最初10年里被广泛接受的概念。

对于数百人来说，他们认为地球是平的，太远围绕的着地球转。问题就是所有支持这些理论的证据都是基于互相关联关系，而不是因果关系。在把妹社区，你能看到同样的现象。

例如让我们看看迷男以及他的孔雀理论。孔雀意味着穿着奇异的样式为了能够吸引注意力。虽然这对一些人来讲这是个有效的技术，但这并不适用于每个人。原因是在最终的结局里有一些没有被表现出来的关联因素。让我们来看看：

迷男的孔雀获得了女孩的吸引力，他获得了成功。迷男得出结论，由于孔雀理论对他来说是有效的，所以它就一定适用于每个人。然而他遗漏了两个主要信息，这些信息能解释为什么这项技术对他来说是适用的。也就是他的身份以及他有能力来证明孔雀对他来说是适当的。因为迷男把自己展示成一个超级明星爱冒险的魔术师。他的风格选择会自动的变得非常一致。

他甚至通过诸如CrissAngel这样的魔术师的广告肖像来获得帮助。这就意味着即使不需要身份认证，迷男就能解释为什么他能以这种方式来穿着。现在当迷男被一些不相信他的人喊出身份认证的时候，他所要做的所有的事情就是表演一些简单的魔术，来证明他自己。

另外一方面，让我们来对比一个叫N的人的真实生活故事。N是在我之后2005年进入迷男训练营的。他是一个电脑程序员，迷男建议他要打扮孔雀。N出去立刻买了大量的华丽的衣服，网眼衬衫和长外套。

他当时每星期出去4个晚上。大约3个月后，我们在SaddleRanch遇

见。他穿着社区的旧式制服。一款长的流涂外套，看上去就像一个过时的国王穿的东西，闪亮的LED皮带扣，他说：“我对女孩撒谎了”，一双4英寸高的新钻石在她们身上闪烁。我问他自从进入训练营后在他身上发生了怎样的事情。

他告诉我他感到压力很大，而且进步很小。我问他，他的大多数组合是如何结束的，他分享的东西改变了我对孔雀的整个看法。

他说他的大多数互动在经过开场白后都没有进行下去。他使用意见开场白，于是组合当中的人问他为什么他要穿成那样。他试过各种自大风趣的回答，但最后他们总是会问他，他做了什么？那晚我看到这发生了好几次，这在一个互动当中对我变得显而易见。

通过我的一点指导，他最后隔离了一个相当可爱的女孩。我告诉他去尝试获得电话号码并建立一次约会，当我听到这个女孩说接下来的话的时候。

“好吧，如果我们出去逛逛，你会穿什么？”她不能想象自己和一个穿着如此怪异的人在一起。如果他穿的像一个普通人，他就永远不会遇到这样的异议。因为他不能证明他的外表是合适的，所以他失去了女孩。这是一个简单的一致性关联信息，它能对一些学生造成负面影响，尽管它在某些人身上效果很好。

你必须学会从一些因果关系中分离出关联关系，当你在学习把妹或是当你发现你自己追着你的尾巴很大一段时间。

你或是其他人是否学习了正确的方法

在诱惑团体的教师队伍里，这里有大量的有过很多游戏的人。然而这里有很多人在诱惑之外没有很多教学和辅导经验。

这导致的结果是一群人尝试去教其他人来学他们学习的方法。在表面上，那样的观念好小没有什么错误。毕竟“一个人能做到的，另外一个人也能做到。”但是在这句精炼的引用中被忽略的事实是基于多种因素，人们的学习是不同的。

两个最重要的学习因素

有两个主要的学习因素没有被诱惑团体中的大多数老师所提到。第一就是代表的系统。第二就是确信从理性上来讲你是哪种类型的学习者。代表的系统是你组成你的世界地图的方法。如果这不是学习最重要的因素，这也是其中之一。

在GeorgeLeonard的书“掌握”中他说了三种类型的学习者。浅尝者，痴迷者，专家。通过学习，你会成为这三类中的哪一种，你给了你自己更多成功的机会。

我已经写下了一步步的步骤，很详细的根据这两点来带领你学习把妹。在接下来的两个星期里留心它。目前重要的是理解这两个因素对你游戏的长期成功有着巨大的影响。

好吧，让我们来回顾一下到目前为止我们学了些什么。我们指出为了成功得到女人，不管你想使用什么系统，你都需要以一个正常社交调整的人为基础。你必须要摆脱或是至少控制你的社交焦虑和性焦

虑。

我们谈论发展游戏改善计划是基于症结分析。我们谈论避免信息超载，关联关系和因果关系的不同。最后我们讨论估计出你是什么类型的学习者并且朝着最好的可能结果来定制你接受的信息。接下来我想在这里谈到的是目标设定。

第五章 在女人方面飞速提升

为长期的成功设立现实的目标

我工作最重要的部分之一是帮助学生们正确的理解从他们的这部分生活中，他们想要什么。与普遍的相信主流的社交和诱惑团体相反，对于你想要什么，这里没有错误的答案。

我在社区已经5年了，我看到很多人一个月目标变化的次数就像季节变化这么多。第一每个人都想成为一个玩家，事实上甚至要建议你只对一个特殊的女孩钟情只会导致被嘲笑和被告知你有真命天女症。

然而从游戏中走出来一会儿，每个人都想有个女朋友来证明他们是正常的，然后就是3P等等的游戏。关键是这没有什么好害羞的，不管你对女人有什么样的目标或是想建立什么样的关系。

当你设定你的目标，并确认这就是你想要达到的才能让你感到最快乐。而不是你想的要让网上论坛里的一大堆名字留下深刻的印象。

如果你想同时和7个不同的女孩约会，那么去做吧，如果你想从一个特定的女孩身上获得快乐并且安定下来，那也非常好。记住在你进入的任何一段关系中，最重要的人永远都是你。在你能让其他人获得快乐之前，你必须要确认你在这样的环境下是快乐的。

在我给你一些有效的建议来帮助你设定你的目标之前，我想讲一下目标和希望之间的不同。我想在这里指出不同的理由是我遇到很多到

我这里来的客户，列了一览的“目标”就像：

“我想要一个18岁的具有天才级IQ的内衣模特女朋友，她能在财政上支持我，我们整天做爱，她还能带其她女孩子来。”

一个目标是明确的，定向的，现实的，在一定的时间内能够完成的。目标要把你现在在哪儿以及你要付出多少努力才能到达你想要的地方考虑在内。

另一方面希望是白日梦，它不能让你离真正的成功更近。希望趋向于集中在完美的结局或结果。托尼罗宾斯有个关于完美的有名的谚语。他说完美是我们对自己能设定的最小的可能标准，因为它是一个设定真正的目标之路。

让我们来进入一些目标的设定。建立任何目标的第一步就是确立你现在在哪里或是你的基线在哪里。显然一个不能自己去购物商场的人的目标和一个能接近并获取电话号码的人的目标是不同的，但是都有源源不断的立场不坚定的人。

所以目标设定的第一步对我们来说应该已经做到了。一旦你有了基线，你必须问自己最重要的问题之一是你曾经问过自己的关于你生活的这一领域最重要的问题。

你把妹的最终目标是什么

我们必须决定的你把妹最终目标的理由是为了我们能逆向的来操作，决定你到达目标你所要经过的每个阶段。如果你决定得到一个完

美的女朋友，那非常棒，然后去得到她吧。

但是重复，生活不是那样进行的。所以你必须明确你最终和女人想要什么样的生活。你想要多个情侣关系或只是一个？你想接着有很多约会还是只和女孩睡第一晚？你想要3P或是其它类型的性癖好？描绘你生活的这一领域什么会让你获得最大的快乐，然后写下来。

把事情写下来有一种巨大的力量，因为它让你对自己的行为负责。那样至少每一次你看到那个目标，你会因为没有为之付出努力而感到一种负罪。

当你确定你的最终目标是什么后，你就需要做如何到达那里的反向工程。这就是我对每一个客户的辅导程序当中要做的。当你努力达到你的目标并学习识别它们的时候，认识到你经历的发展有不同阶段是非常重要的。

意识到在成功的过程中伴随的任何事情也同样非常重要。你的大多数时间都会被耗费在一个叫停滞期的阶段。当你取得很大进步的时候，停滞期不会出现，直到突然间你到达了一些成功点，它才会出现。

另外一个目标设定的好贴士是设定短期，中期和长期目标。一个短期目标通常是那些你每天都能做或是至少一周能做几次的事情。这些事情可能就像“和一个吸引你的女人开始一次对话。”

最长的短期目标持续应该持续不超过两个星期。当我教学的时候，我最喜欢的短期目标是性爱周。在这整个一周里，学生不管在什么情

况下都必须努力和他们接近的每个女孩发生性关系，来学习性直觉。

中期目标往往是那些需耗费1-3个月才能完成的目标。这可以是你获得第一次当晚的性爱到建立一个惯例库的任何事情。这应该耗费一点时间，但是如果你付出努力的话是容易完成的。

最后长期目标是那些将要耗费3个月才能完成的任何事情。这些事情比如获得3P，找到一个很棒的女朋友等等。

很多人一旦他们设定了最终目标，简单的把注意力集中在上面，就会忽略短期和中期目标。当他们在现场奋斗，朝着他们的目标取得很少或是没有什么进步的时候，这就导致了很多挫折和麻烦。

取而代之的是我们总是要有一个我们正在致力于达到的短期以及中期目标。在辅导计划中，我们教授如何使这些目标尽可能的彼此间建立依赖。但是对于这里我要指出的是你所有的目标都应该多少有一点内在联系或是至少不是对立的。

对于在游戏中长期成功的原则的一个快速的扼要重述

在这份PDF中我尝试去做是让你想想你如何致力于你的游戏和以前有所不同。这里是一个快速的扼要重述:

1．不管你发展到什么地方，你仍然有时间成功的和你梦想的女人在一起。

2．不管你想使用什么游戏系统，你一定要成为一个能管理焦虑的

社交调整的正常人。

3．你将要处理的两种类型的焦虑是社交焦虑和性焦虑。

4．在你想到要遇到女人之前，你需要注意服装和仪容要完全的整洁。

5．在尝试任何的把妹材料前，你需要改正你的肢体语言，声音音调，以及发展舒适的谈话技巧。

6．你学习了模式识别，以及如何使用症结点分析和基线变化来保持不断的进步。

7．我们讨论了如何避免信息超载和分析麻痹。

8．我们学习了为什么理解关联关系和因果关系是非常重要的来明确做什么对我们来说才是最好的。

9．我们学习了从哲学上来讲你是哪种类型的学习者，以及代表性的取得获取的信息的最大值。

10．我们学习了目标设定的重要性来坚持不断的改善。

如果你遵照以上的建议，你会在女人和约会方面进一步的获得成功，从而减少你的压力，挫折和担心。

在女人方面飞速提升你的成功

因为我之前在这份报告里提到过，由于我的业务构成，我被迫极具的减少我的辅导量。事实上从下个月开始，我将只能对参加我辅导计划的学生进行现场辅导。

所以那是一个坏消息，好消息是为了完成辅导计划的系统化，我决定提供我自己个人的辅导给上一次全年的长辅导计划的人。这意味着我和我所有将会成为教练的学生涵盖每一件事都会在整个一年的过程中和你们分享。现在我已经整理了每一件事，现在你有机会在1年里面获得以前3年里面同样的进步！

这个机会当然不是针对每一个人，它会非常的激烈，我们会非常紧密的在一起工作，这个计划在可接受的人数上会有一个实际的限制，也不会以一个非常便宜的价格出售。

在接下来的几周里，我会发布关于这一年长度的新的细节。成为你自己把妹专家的过程。于此期间，我将会向你揭露很多难以置信的内容，关于如何改进你在女人方面的成功，这是绝对免费的。

你不会想错过，因为它们不是想的或是从其他人那里听到的任何事情。请拭目以待

万恶

P.S.：你认为游戏加速论怎么样？我很期待听到你的意见。请把你的意见邮寄到：

www.sinnsofattraction.blogspot.com.

P.S.#2：希望这个理论对你有帮助，并能理解到一些内在的真相。如果是这样，如果你能把它告诉给尽量多的人，使他们能从中获益，我将非常感激。请把它传送给任何你认为可能受益于此信息的人。